

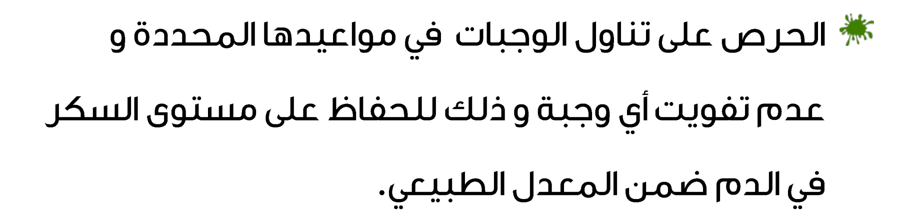


ارشادات غذائية لمرضى السكري

قسم التغذية العلاجية

الإرشادات الغذائية اللازم اتباعها للمحافظة على نسبة السكر في الدم

- يجب اتباع النظام الغذائي الموصوف من قبل أخصائي التغذية العلاجية بدقة و الذي يعتمد على عدد السعرات الحرارية المحددة حسب الحالة الصحية و الجنس و الوزن و العمر و درجة النشاط.



- الحرص على تناول الوجبات في مواعيدها المحددة و عدم تفويت أي وجبة و ذلك للحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

- التخلص من الوزن الزائد.

- الحرص على ممارسة الرياضة و خاصة رياضة المشي و يجب التأكد من حملك لبطاقة تشير بأنك مريض سكري للإسعاف في حال إذا ما أصبت بتعب أو إغماء -لا قدر اللّه -.

- الحرص على قياس معدل السكر باستمرار قبل و بعد الوجبات الغذائية للتأكد من أن نسبة سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي.



- الإكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة و الخضروات و الفواكه حيث أنها تعطي الإحساس بالشبع لفترة طويلة كما أنها تنظم مستوى السكر في الدم و تساعد على الوقاية من الإصابة بالإمساك.

- عدم تناول السكريات بجميع أنواعها و أشكالها مثل السكر الأبيض و الحلويات و المربيات و العسل و غيرها.

- الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون و الكوليسترول (مثل: صفار البيض، والكبد، والمخ، والزبدة، والربيان، والسجق، والمرتديلا، والبرجر، والبسطرمة، والشاورما، و الكوارع).

- عدم تناول الأطعمة المعلبة والجاهزة المضرة بالصحة لاحتوائها على نسبة عالية من السكر أو الأملاح والدهون.

- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية و شراب الفاكهة و استبدالها بالعصائر الطازجة الخالية من السكر.

- يجب قراءة الحقائق الغذائية قبل الشراء للتأكد من محتوى السكر و الدهون.

- عدم تناول الوجبات السريعة الغنية بالأملاح والدهون.

- الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء وإزالة طبقة الدهن والجلد قبل الطهي.

- الطهي بالبخار أو السلق أو الفرن و الابتعاد عن القلي تماماً.

- استخدام الزيوت النباتية بنسبة قليلة جدًا (مثل: زيت الذرة، وزيت الزيتون، وزيت دوار الشمس) والامتناع عن تناول الدهون الحيوانية (مثل: السمن، والزبدة).

- استبدال الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بخالية الدسم.

- الامتناع عن الزيتون و المكسرات و رقائق البطاطس لاحتوائها على كمية عالية من الدهون.

- الامتناع عن الحلويات العالية في محتواها من الدهون (مثل: الآيسكريم، والكعك، والشوكولاتة، والدونات، والكروسان، والحلويات الشرقية، والحلاوة الطحينية).

- يجب اختيار الأجبان المنزوعة الدسم بدلاً من الأجبان الطرية أو القاسية الكاملة الدسم.

- عدم استخدام المايونيز و الصلصات الجاهزة العالية بالدهون و استبدالها بالخل وعصيرالليمون و اللبن الزبادي القليل الدسم.

- تجنب استخدام معجون الطماطم في الطبخ و استبداله بعصير الطماطم الطازج.

- عدم استخدام مكعبات المرق الجاهزة.

- استعمال الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أو الدهن أثناء الطهي .

- عند انخفاض مستوى السكر في الدم، يجب على مريض السكري تناول نصف كوب عصير محلى أو قطعة حلوى

فوراً عند الشعور بالتعب، والإعياء، والدوار، والرعشة، والتعرق، وعدم التركيز، و قد يؤدي ذلك إلى تشنجات و في الحالات القصوى إغماء.

- عند ارتفاع مستوى السكر في الدم و ظهور أعراضه مثل: الغثيان، وألم في البطن، ودوخة، وظهور رائحة الأسيتون في فم المريض، و في حالات عدم الإسعاف قد يؤدي إلى الغيبوبة.

- الحرص على زيارة الطبيب بانتظام.

لحياة صحية مستديمة يجب الاستمرار في اتباع النظام الغذائي الصحي المتوازن للحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

👍 النظام الغذائي الأمثل هو الذي يكون تحت إرشاد أخصائي تغذية علاجية حتى لا يحدث خلل و نقص في المكونات الغذائية الضرورية اللازمة للجسم و ذلك للمحافظة على حيويته و نشاطه حتى يبقى بصحة دائمة.